

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konstipasi masih sering dianggap remeh oleh masyarakat karena dianggap bukan masalah kesehatan yang besar hanya disebabkan oleh konsumsi makanan yang salah dan kurang mengonsumsi air sehingga masih sering disepelekan (Ula, dkk 2020). Jika seseorang mengalami konstipasi maka proses mengejan akan berlangsung lama. Hal ini dapat meningkatkan risiko hemoroid atau wasir baik akut maupun kronis, lalu feses yang keluar bertekstur keras dapat menyebabkan luka pada anus atau fisula ani. Pada perempuan hal ini dapat memicu kerusakan rantai panggul (Bardosono, dkk 2020). Dampak dari terjadinya konstipasi yaitu dapat menimbulkan stress berat bagi penderita karena ketidaknyamanan dan juga mengganggu aktivitas karena terjadi kram perut sehingga menurunkan produktivitas masyarakat (Mulyani dan Khazanah, 2019). Konstipasi juga dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia sehingga penanganan dini bisa membantu meningkatkan kualitas hidup penderita (Angkasa dan Karjadidjaja, 2020).

Kejadian konstipasi di Indonesia diperkirakan 15-23% terjadi pada perempuan dan 11% pada laki-laki karena pola makan yang tidak baik, hal ini banyak dialami oleh remaja (Budianto dan Novendy, 2018). Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Gizi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang sebanyak 33% sampel mengalami kejadian konstipasi. Penyebab terjadinya konstipasi yaitu kurang asupan serat sebesar 67,3%. Pada kejadian ini asupan serat berperan sebagai pengikat air dalam usus besar dan membentuk feses yang lebih besar dan halus sehingga lebih mudah untuk dikeluarkan. Hal ini menunjukkan bahwa asupan serat yang cukup akan mengurangi kejadian resiko terjadinya konstipasi (Hartatik, 2018). Sedangkan hasil penelitian di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang menunjukkan remaja yang mengalami konstipasi lebih sedikit, dari 67 responden hanya 26 orang yang mengalami konstipasi atau sebanyak 38,8%. Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan remaja dengan

kejadian konstipasi, pola makan yang tidak baik akan menyebabkan kejadian konstipasi (Ula, dkk 2020).

Faktor resiko terjadinya konstipasi antara lain yaitu kurangnya asupan serat yang dikonsumsi dan juga pengetahuan terkait pola makan yang kurang. Konsumsi serat untuk memenuhi kebutuhan yaitu 25-30 gram perhari, sedangkan rata-rata hanya mengkonsumsi 10,5 gram, hal ini menunjukkan bahwa masyarakat hanya mencukupi 1/3 dari kebutuhan serat (Sari, dkk 2016). Serat merupakan salah satu asupan zat gizi yang dibutuhkan manusia dan mudah didapatkan dari mengonsumsi sayur dan buah. Data hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi dalam sehari pada penduduk tahun 2013 sebesar 93,5% dan mengalami peningkatan kurang konsumsi buah dan sayur ditahun 2018 yaitu 95,1% sementara untuk persentase rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah lebih besar yaitu 96% (Riskesdas, 2018). Anjuran dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) konsumsi sayur dan buah yaitu 400 gram perhari setara dengan 250 gram sayur yang bisa dikonsumsi sebanyak 2 porsi makan dalam sehari dan 150 gram buah atau setara dengan 3 buah jeruk ukuran sedang (Kemenkes RI, 2017). Asupan serat yang kurang juga bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan seorang remaja dalam hal gizi dan asupan makanan yang baik. Hal ini menyebabkan makanan yang dikonsumsi hanya mengandung tinggi karbohidrat dan lemak namun tidak diimbangi dengan konsumsi serat, jika berlangsung dalam periode waktu yang lama maka dapat menyebabkan konsumsi sayuran dan buah semakin menurun dan menyebabkan kejadian konstipasi semakin meningkat. Semakin tinggi pengetahuan mengenai asupan serat pada remaja maka diharapkan akan semakin berkurang pula masalah konstipasi di Indonesia (Musyayyib, dkk 2018).

Pola makan pada remaja cenderung kurang sehat karena sering mengonsumsi makanan yang tidak bergizi dan rendah serat. Hal ini terjadi karena pengetahuan mengenai pola makan pada remaja masih kurang baik, sehingga perilaku pola makan yang baik masih belum diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Masalah yang sering timbul pada remaja yaitu perubahan gaya hidup yang dapat memengaruhi kebiasaan pola makan remaja, hal ini disebabkan karena

pengetahuan yang kurang terkait pola makan yang baik sehingga lebih memilih makanan yang instan tanpa memperhatikan kandungan gizi yang ada pada makanan (Claudina, dkk 2018). Pola makan merupakan penentu jumlah zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Jika konsumsi makanan yang cukup dan telah melengkapi komponen gizi seimbang maka remaja akan melakukan aktivitas fisik dengan energi dan tenaga yang cukup pula (Noviyanti, 2017).

Dari hasil survei awal yang dilakukan secara online menggunakan angket berupa google form di Politeknik Negeri Jember dari 72 mahasiswa, ada 66 mahasiswa (91,7%) pernah mengalami konstipasi dan 13 mahasiswa (18,1%) frekuensi buang air besar (BAB) kurang dari 3x dalam seminggu dengan rata-rata frekuensi BAB adalah 1-2x dalam seminggu dan 7 mahasiswa (9,7%) tekstur fesyena selalu keras. Hal ini bisa disebabkan dari pola makan konsumsi sayur mahasiswa rata-rata 1-2 porsi dalam sehari dan jarang mengkonsumsi buah sehingga tidak mencukupi kebutuhan serat dalam sehari karena tidak sesuai dengan anjuran Badan Kesehatan Dunia (WHO). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan asupan serat dan pengetahuan pola makan terhadap kejadian konstipasi apakah ada hubungan yang signifikan antara asupan serat dan juga tingkat pengetahuan mengenai pola makan mahasiswa terhadap kejadian konstipasi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara asupan serat dan juga pengetahuan mengenai pola makan dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara asupan serat dan pengetahuan pola makan dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi asupan serat pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan tentang pola makan pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
- c. Mengidentifikasi prevalensi kejadian konstipasi pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
- d. Menganalisis hubungan asupan serat dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
- e. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang pola makan dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan agar dapat menambah pengetahuan dan keterampilan peneliti serta sebagai pembelajaran dan pengalaman dalam melakukan penelitian.

b) Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk referensi penelitian serta sebagai bahan lanjutan penelitian.

c) Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana menambah informasi, wawasan dan pengetahuan mengenai asupan serat dan pengetahuan pola makan sehingga dapat terhindar dari kejadian konstipasi.